

Medlemsforum

SPF Seniorerna Håbo

årgång 36 • januari 2023 • nummer 1



Årsmöteshandlingar
Åretrunt-boule i Skokloster
Bowlingavslutning

Årsmöte 2023

SPF Seniorerna Håbo påminner om det kommande årsmötet måndagen 27 februari 2023 kl. 13.00 på Skeppsgården.

Anmälan om deltagande ska vara gjord senast 23 januari.

Verksamhetsberättelse för det gångna

året och verksamhetsplan för 2023 finns på sidorna 13-18 i denna tidning. Övriga handlingar, resultat- och balansräkning, revisionsberättelse samt valberedningens förslag kommer att finnas tillgängliga för medlemmar från den 10 februari på vår expedition.

Obs! Pub-kväll den 9 februari 18.30

Per Sivars ersätter utannonserade Tomas Gee.

Pub-kväll den 9 mars med start 18.30

Den bejublade gitarrorkestern Ackordz under ledning av Yngve Wikström och Bo Lundgren kommer att underhålla oss med en massa "godingar" under denna pubkväll i mars.

Entréavgift 100 kr inkl. en välsmakande pub-tallrik och det du vill dricka kostar därutöver.

Du måste anmäla ditt deltagande, tidigast den 21 feb kl. 10.00 och senast 3 mars helst via mail till spfhabo@spant.se eller på telefon 0171-55747 tisdag-torsdag kl. 10.00-12.00

OBS! Bara de 100 först anmälda får plats. Tänk på de som står på väntelistan och glöm därför inte att avboka din plats om du skulle få förhinder.

Välkomna till en trevlig kväll önskar programkommittén!

Kulturarrangemang i samarbete med



Innehåll

Nästa nummer

Marsnumret har manusstopp 24 februari.
Utgivning vecka 11.

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till:
spfhabo@medlemsforum.
spant. se

Skriv helst i word, och bifoga text och bilder som separata filer.
Döp bilderna med några beskrivande ord.

<i>Ordföranden har ordet</i>	4
<i>Årsmöteshandlingar</i>	13-18
<i>Bowlingavslutning</i>	21-22
<i>Lucia på Skeppsgården</i>	23
<i>Åretrunt-boule i Skokloster</i>	26



Omslagsbilden: Årsmöte 2023

Foto: Birgitta Liinamaa

Nytt år och nya utmaningar

Då har det blivit ett nytt år med nya utmaningar. Det är glädjande att vi har så många duktiga funktionärer som tar sig ann alla utmaningar under 2023. Det är medlemmarnas insatser som gör föreningen framgångsrik i sitt arbete. Min förhoppning är att fler skall bli medlemmar och stödja vårt arbete. Äldre riskerar att diskrimineras i samhället så vi måste synas och höras. Vår fina medlemstidning och hemsidan är viktiga kanaler. Jag hoppas att vi skall kunna utvidga våra forum där vi kan synas.

Jag ser fram mot ett intressant år. Vi kommer att i slutet av februari genomföra ett årsmöte som blir avstampen på det nya årets verksamhet. I år är årsmötet förlagt till Skeppsgården

Utmaningar

Kommer vi att hitta aktiviteter som bidrar till att förebygga ofrivillig ensamhet? Det finns flera ensamhushåll i kommunen. Många sitter ensamma och det svåra är att få dem till vårt rika utbud av aktiviteter. Vad kan Du som enskild medlem hjälpa till med? Ta med en ensam till en aktivitet!

Hur kommer det att bli med hemtjänsten i kommunen under 2023? Kommer kommunen att kunna rekrytera personal som vill jobba i hemtjänsten? SPF-ledamöter i KPR kommer att bevaka och granska kommunens arbete. Våra förslag hoppas vi skall anammas och bli till hjälp.

Hur blir det med Pomona? Kommer det att bli ett trygghetsboende eller kommer de befintliga bostäderna stå obebodda? Det finns ett behov av fler boendeformer. Trygghetsboendet kan vara ett bra komplement till ett vårdboende. Vi ser hur andelen äldre ökar bland invånarna i kommunen. Omsorgboendet behöver också fler platser.

Stor omdaning ser det ut att bli i Bålsta. Det grävs och fixas på flera platser, men blir det någonsin färdigt? Allt ser ut att ta lång tid. Det rivs byggnader och skapas nya ytor med grus. Sedan blir det stopp. Inget händer på flera månader som riskerar att bli till år. Det är ett fenomen som jag ser då pengarna tagit slut.

När saker och ting aldrig riktigt blir färdigställt, bidrar det till att förfula och skapa bristande trygghet.

Nu greppar vi 2023s olika uppgifter och önskar varandra en god fortsättning på det nya året.



Håkan Jonsson
Ordförande

Styrelsen i SPF Seniorerna i Håbo 2022

Håkan Jonsson, *ordförande*
070-554 30 55
spfhabo.ordf@spant.se

Christina (Kicki) Tegré,
vice ordförande
070-524 22 23
kicki.tegre@telia.com

Inger Smedberg, *kassör*
070-649 67 40
spfhabo.kassor@spant.se

Carin Svensson, *sekreterare*
070-589 02 13
spfhab.sekr@spant.se

Anki Ferm, *vice sekreterare*
070-297 60 12
ankiferm@telia.com

Ralf Diktonius, *vice kassör* 070-650 57 77
ralf.diktonius@gmail.com

Ledamöter:
Kjell Dufvenberg
070-722 36 09
kjell.dufvenberg@gmail.com

Stanley Nilsson
070-555 69 30
stanley.nilsson@lisy.se
Annica Daneskär
076 -895 98 78
annica.daneskar@hotmail.com

Bankgiro: 5111-1425
Bg för resebetalningar:
SPF 688-1684
Organisationsnummer:
817001-1079.

Kommande månadsträffar

23 mars: Malin Persson Kommunpolis Håbo
Underhållning ännu ej bestämd

Kommande pubkvällar

9 februari: OBS! Per Sivars

9 mars: Se annons i tidningen

13 april: Thomas Gee

OBS! Du måste boka plats både på månadsmöten och PUB-kvällar. Anmälan enligt aktuell annons vad gäller anmälningsdatum och tid.

Vill du bli medlem?

Kontakta Britt-Marie Danielsson
tel 070 - 497 58 56 eller
Gunilla Kjerrström 070- 511 03 73
e-post spfhabo.medlemsregistret@spant.se

SPF Seniorerna i Håbo hemsida:

www.spfseniorerna.se/habo
Uppgifter/inlägg till hemsidan sänds till:
spfhabo.webmaster@spant.se

Redaktionen

Bo Lundgren , ansvarig utgivare,
tel 0171 - 59412, 070 - 544 84 26
Birgitta Liinamaa tel 070 - 827 56 49
Ursula Edfast tel 070 - 724 93 63

För annonsering: Olle Atling 070 - 731 29 91
olle.atling@bktv.nu

För utdelning: Christin Jonsson 070 920 11 93
christinjonsson@telia.com

Vi är tacksamma för alla bidrag till tidningen.
Skicka till: spfhabo.medlemsforum@spant.se
Skriv helst i word, och skicka bilder och text som separata filer.

Rullstolspromenad

Onsdagar kl.10.30 ojämna veckor

Kom med i vårt gäng SPF:are som skjutsar de boende på äldreboendet Västerhagsvägen. Samling onsdagar ojämna veckor klockan 10.30 utanför huvudentrén.

Anmäl dig så vi vet hur många rullstolar vi kan köra.
Telefon 070-548 80 20
eller e-post: peje@telia.com

Välkomna!



*SPF-seniorernas
trygghetsringning
är tillgänglig
för alla*

Vi vill uppmana ALLA ensamboende att ansluta sig till trygghetsringningen. Även om ni känner er friska och är relativt unga vet man aldrig vad som kan hända.

Den som ansluter sig ska varje dag före klockan 10.30 ringa till en telefonsvarare och meddela att han eller hon är på benen.

Har det inte kommit något samtal när en SPF:are lyssnar av telefonsvararen kontrolleras omedelbart om något inte står rätt till. Därför ska den anslutna uppge anhörig eller granne som ska kontaktas om han eller hon inte har ringt och inte svarar i telefon.

Trygghetsringningen sköts ideellt av SPF med vissa bidrag från Håbo kommun.

Det är helt kostnadsfritt!

Ring Kerstin Jungmarker 070-4403871 eller 0171- 56252 för mer information och /eller anmälan.



MEDLEMSKORT 2023

Förbundet SPF Seniorerna informerar om, att medlemskortet för år 2023 kommer att finnas i Senioren nr 2 (utgivningsdag 3 mars).

*Medlemskommittén/Gunilla och
Britt-Marie*

Landskapsresa Dalarna 19-22 juni



Program:

Dalarna bjuder både på fantastiska naturscenerier samt många välkända kulturpersonligheter. Vi njuter av många natursköna vyer i det landskap där fäbodbruket var som vanligast i Sverige, över 600 fäbodrar varav 80 av dem fortfarande är aktiva. Vi besöker museer med anknytning till både Anders Zorn och Erik Axel Karlfeldt samt får ta del av många intressanta berättelser på denna Dalaresa. Höjdpunkten blir en båtresa med ångfartyget M/S Gustaf Wasa byggd 1878 i Stockholm. Tällberg är en av Sveriges mest kända turistorter, **och här bor vi tre nätter på Quality SPA & Resort Dalecarlia.**

Detaljprogram finns på hemsidan och hos resekommittén (Lennart Carlsson)

Pris: 7630 kr/person
Enkelrumstillägg: 1320 kr

I resans pris ingår:

- Bussresa
- Del i dubbelrum Superior
- Tre frukost
- Tre tvårättersmiddagar
- Fyra luncher
- En eftermiddagsfika

Alla utflykter och inträden enligt program:

- Båttur på Siljan
- Zorngården och Zornmuséet
- Carl Larsson-gården
- Falugruva ovan jord
- Alvengården
- Hildasholm
- Våmhus Gammelgård
- Visning av strutsfarmen
- Karlfeldtsgården
- Nusnäs Dalahästtillverkning
- Dalhalla

Anmälan om deltagande 6 februari kl 0900 (även email) till Lennart Carlsson 070 569 7574, lennart5592@gmail.com

Högbergs Buss AB
Kyrkängsvägen 11
SE-755 91 Uppsala, Sweden
Telefon 018-10 25 00

HÖGBERGS
BUSS AB UPPSALA

E-post info@hogbergsbuss.se
www.hogbergsbuss.se
Org.nr. 556231-4921
Företaget innehar F-skatteseedel

Natur- och kulturvandringar

Sigtuna

Onsdag den 22/2 2023 Obs! Nytt datum

Nästa vandring blir onsdagen 22/2 och vi tar oss till Sigtuna.

Vi ses vid Gamla Stationen kl. 9.30. Vi fyller så få bilar som möjligt för vidare färd mot Sigtuna.

Besök på Museet, entré 60 kronor. Besöket är frivilligt.

Ta med matsäck, kläder efter väder och sittunderlag (broddar vid behov).

Anmäl dig senast den 17/2 2023 till Eva Johnson på 070 - 441 88 03 eller eva_b_johnson@hotmail.com

Boka gärna in följande datum 27/3, 24/4 och 29/5, med reservation för ändringar.

Kulturarrangemang i samarbete med



Välkomna önskar vandringsgruppen

En våldsam historia: När jag fick nog!

Text: Anki Ferm

Den äldste ska ju enligt alla böcker jag läst vara familjens stöd och skydda de övriga i familjen från faror. Se till att alla får mat, vara de övrigas stöd och hjälp o vara modig!

Vad hände?
Jo när ätteläggen vuxit sig tillräckligt stor så fick han så mycket stryk att han måste lämna huset.

Han fick bo för sig själv i kylan i nästan två månader. Ingen brydde sig om honom!

Ingen såg till att han fick mat eller vatten eller varmt boende, ett tag

bodde han i vårt förråd i källaren. När han blivit tillräckligt kuvad fick han i nåder komma in i huset.

När maten serveras så rusade den äldste in och kastade sig över maten, han till och med sopade till de andra så att han själv skulle bli mätt, och få de godaste bitarna.

När en fara hotar var han den förste som sprang och tog skydd. De små sprang åt olika håll men tog till sist sin tillflykt till mammorna som höll dem under sina vingar och beskyddade sina små liv.

Han är en stor egoist och en feg typ så nu har han blivit "Coq au vin"!

Hittills planerade resor 2023 *(med reservation för tillägg och ändringar)*

7 mars	Filmvisning på Anders Hansers biograf, "Mina drömmars Stockholm" (Annons i Medlemsforum nr 1)	30 maj	Håbo runt med buss. (Annons i Medlemsforum nr 3)
9 mars	Besök på Glasbologget och EONs kretsloppsanläggning i Bro-Högbytorp.	19-22 juni	Resa till Dalarna, förläggning på Dalecarlia (Annons i Medlemsforum nr 1)
april	Besök på Arlanda, rundtur, flygmuseum, kontrollcentral (Annons i Medlemsforum nr 2)	augusti	Räkkryssning från Kalmarsands brygga. (Annons i Medlemsforum nr 4)
17 april	Tosca av Puccini på Kungliga operan. (Annons i Medlemsforum nr 9-2022)	3-9 september	Resa till Skottland
15-20 maj	Resa till Tyrolen.		

Resekommittén:

Lennart, Elke, Kerstin, Lisbeth och Gert

Kulturarrangemang i samarbete med



Text: Ulf Hamrin

Jag såg en reklamsnutt på TV för en tid sedan. En tecknad gubbe i min ålder som rörde huvudet fram och tillbaka. Nästan som en slags kasperteater. Inga special-effekter och sånt. Huvudet satt på någon slags kropp. Eller pinne. Jag minns inte. Men jag minns att gubben hade en boulekula i ena handen och ett

I hu' vet på en gammal gubbe

garnnystan i den andra. Gubben log. Med en riktig gammalröst verkade han ha svårt att välja mellan två goda ting. Boule eller stickning. Jag fick aldrig riktigt veta vad han valde för mitt i allt kom en sådan där övergullig kvinnlig röst som pratade ungefär som man gör med barn. Hon sa någonting i stil med att - hos oss kan man välja för vi vill att du skall må bra på gamla dar.



Välkomna att följa med till
FILMVISNING med Anders Hanser på biograf Zita
Tisdagen den 7 mars 2023 då vi ska se Mina Drömmars Stockholm

Den här filmen kommer nog att bli den stora succén 2023.

Per-Anders Fogelström berättar på sitt speciella sätt om Söder i en filminspelning gjord 1972.

Vi får även se en kortfilm Portaler, tinnar och torn.

Efter föreställningen äter vi lunch på Restaurang Filmhuset.

9.30 Avfärd med buss från g:a järnvägsstationen,
stopp vid Busstationen, Kalmar Livs

11.00 Föreställning på biograf Zita

12.45 Föreställningen är slut

13.15 Lunch

15.45 Hemkomst

Pris 520 kronor/person (570 kr icke medlem) inkluderar buss, film och lunch.

Välkommen med anmälan från den 6 februari kl. 9.00 (gäller även mail) till

Lisbeth Nilsson, E-post: lisbeth.nilsson@Lisy.se, Mobil: 0739290661

Var god ange: e-mailadress och mobilnummer.

sista anmälningsdag är den 20 februari.

Icke medlemmar får medfölja i mån av plats.

Bekräftelse om plats lämnas samma dag som anmälan.

Bokningsbekräftelse med betalningsanvisning skickas efter anmälningsstidens slut.

Ett kulturarrangemang i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



BÅLSTA MAXI ICA STORMARKNAD

Öppet 7 - 22
alla dagar
www.maxibalsta.se
0171 - 414 880
Lillsjörännan 9, Bålsta
APOTEK 
Öppet alla dagar 8-20

Vi vill önska dig som fyllt 65 år extra varmt välkommen in till oss på **tisdagarna** och **onsdagarna**.*

Då ger vi er seniorer
5% rabatt mellan
kl. 07:00-22:00
när du drar ditt ICA Kort i kassan.

För att öka fिकासuget inför vi seniorpriser för er dessa dagar på en Rund räksmörgås + bryggkaffe, i vårt Café, för 49kr (Ord.pris 78kr)

**Rabatten gäller vid ett tillfälle per vecka.
Gäller ej spel, lotter, post och tobak.*

Varmt välkommen

Önskar Krister med personal



Våra annonsörer

- Bålsta Rörmokeri
- EYES 4 You Bålsta Optik
- ICA MAXI Bålsta
- Lydias friska fötter
- Sparbanken Enköping
- Susans Hårteam

Dessa är våra trogna annonsörer som stödjer SPF och vår tidning. Flera lämnar rabatt vid uppvisande av medlemskort. Gynna gärna våra härliga sponsorer.

EYES4YOU

Bålsta Optik



Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade synundersökningar

Oavsett hur dyra glasönglas du köper, så blir det inte bättre än den synundersökning som görs.

Vi avsätter en hel timme för våra kvalitetssäkrade undersökningar och inte en halvtimme som de flesta andra optikerna gör.

Hos oss får du alltid 25% rabatt

Ovanstående kan inte kombineras med andra erbjudanden och rabatter och gäller ej för prisnedsatta produkter, eller på synundersökning.

OBS! Medlemskort eller denna annons skall uppvisas vid beställning av produkterna och inte vid leverans.

**Köp vad du vill till hela familjen.
Delbetala med 295 kronor/månad**

EYES4YOU

Bålsta Optik

Centrumstråket 11, Bålsta,
Tel 0171-561 09
klarsynt.se

Våra
kunders
omdömen
om oss.

4,9
5,0



BÅLSTA



Vi är din lokala rörmokare som gör allt inom rörmokeri.
Hör av dig så bokar vi in en tid omgående.

08 - 10 12 00

WWW.BALSTARORMOKERI.SE



**Auktoriserat
VVS-företag**

Susan's Hårteam Susan & Mona

Måndag - onsdag - torsdag 10.00-18.00

Tisdag - fredag 10.00-14.00

Lördag 10.00-13.00

Pensionärsrabatt vardagar 10.00 - 13.00

Gäller klippning & permanent.

Centrumstråket Bålsta

0171-500 00

Medicinsk fotvård

Lydias friska fötter KB

Välkommen att boka tid för en schön och avkopplande fotvård hos mig
LYDIA LINDH
Dipl. Medicinsk fotvårdsterapeut
070- 528 69 96

Jag finns på Stockholmsvägen 109 D
(Scalahuset, Bålsta)



Reducerat pris för ungdomar och pensionärer. Jag gör hembesök och erbjuder zontterapi massage. Diabetiker med remiss är också välkomna! Ingen prishöjning, 2022-års priser gäller 2023



SPF Seniorerna Håbo, årsmöte 2023-02-27

Dagordning

1. Mötet öppnas
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två justeringspersoner tillika rösträknare för mötet
6. Fastställande av röstlängd
7. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
8. Fastställande av dagordning
9. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse
10. Resultat och balansräkning
11. Revisorernas berättelse
12. Beslut om resultat- och balansräkning samt bokslutsdispositioner
13. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
14. Beslut om eventuell ersättning till styrelse och revisorer
15. Behandling av motioner
16. Beslut om budget och verksamhetsplan för 2023
17. Beslut om medlemsavgift för 2024
18. Beslut om antal styrelseledamöter
19. Val av ordförande för 1 år
20. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter
21. Val av 2 revisorer och 1 ersättare för 1 år
22. Val av 5 ombud till distriktets årsstämma
23. Nominering av ledamöter och ersättare i det kommunala pensionärsrådet
24. Beslut om antal ledamöter i valberedningen
25. Val av halva antalet valberedare på två år
26. Val av valberedningens ordförande
27. Utmärkelser/avtackningar
28. Mötet avslutas

SPF SENIORERNA HÅBOS VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Styrelsen för SPF Seniorerna Håbo får härmed avge följande verksamhetsberättelse.

Föreningens årsstämma ägde rum den 25 mars 2022.

Styrelsen valdes vid årsmötet, Håkan Jonsson, ordförande, Övriga ledamöter valdes och utsågs vid konstituerande mötet till angivna uppdrag: Christina "Kicki" Tegré, vice ordförande, Carin Svensson, sekreterare, Anki Ferm vice sekreterare, Inger Smedberg, kassör, Ralf Diktonius, vice kassör samt ledamöterna Stanley Nilsson, Annica Daneskär och Kjell Dufvenberg

VERKSAMHET

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden. SPF har också deltagit i ordförandemöten med Gårdsrådet, PRO och Bålsta finska förening med syfte att samordna verksamheterna i Skeppsgården på bästa sätt. Vårt medlemsantal var vid årsskiftet 1006 samt 10 vänmedlemmar.

För att nå målen livskvalité – inflytande – valfrihet har SPF Seniorerna Håbo även i år varit representerade i:

- Kommunala pensionärsrådet
- Intresseföreningen Pomona
- Seniorrådet
- Föreningen Skeppsgårdens Gårdsråd har också varit representerat vid några av distriktets möten och kurser.

Vi har genom Yvonne Lindström arbetat för att få igång södra samrådet efter pandemin. Södra samrådet Enköping-Heby-Håbo är en mötesform där Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Regionala pensionärsrådet (RPR) behandlar frågor samt där man kan ge varandra tips och råd om aktiviteter för

medlemmarna i respektive förening.

SPF Seniorerna Håbo samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) har fortsatt under året.

FÖRENINGENS TIDNING

Medlemsforum har utkommit med nio uppskattade nummer. Större delen av upplagan har distribuerats av föreningsmedlemmar. Hemsidan har under året hållits ajour av Ursula Edfast och Ingemar Persson. Expeditionen hölls öppen under våren tisdag och torsdag, under höstterminen har expeditionen varit öppen tisdag-torsdag. Styrelsen och medlemmar i de olika kommittéerna har bemannat de flesta dagarna (må-to.) Post och telefon har under året bevakats av styrelsen.

EKONOMIN

Ekonomi är god och årets resultat kommer att sluta med överskott. Verksamheten i föreningen är organiserad i ett antal kommittéer som bedriver en stor variation av verksamheter. Kommittéledamöterna och aktivitetsledarna finns listade på vår hemsida www.spf.se/habo.

STUDIECIRKLAR

Under året 2022 har ett 25-tal cirklar genomförts med god uppslutning. SPF Håbo har cirklar inom ett brett område t.ex språkcirklar, släktforskning, juridik, hantverk m.m. Ett flertal cirklar har hållit på under flera perioder.

Studieintresset i föreningen är stort och många cirklar är fulltecknade.

FRISKVÅRDSKOMMITTÈN

Natur och kulturvandringar

Under våren bildades en vandringskommitté med målsättningen att en

gång per månad erbjuda medlemmar en trevlig och givande vandring.

Vandringar genomfördes i gamla Bålsta, Draget samt invigningen av den nya blå vandringsleden från Viby till Vattenöden.

Alla tre vandringarna har varit uppskattade av de ca 20 deltagarna per gång.

Kultur och Stadsvandringar

Under hösten har genomförts två aktiviteter. I September besöktes Carl Eldhs Ateljé museum och i oktober Hallwylska Museet samt en vandring runt Kungsträdgården, Stockholm. Antalet deltagare har varit 8-10 per tillfälle.

Boule

SPF boulesektion spelar två gånger i veckan -tisdagar och fredagar mellan kl 10-12 på boulebanan vid Gipsvägen. Boulesäsongen 2022 började den 12 april och avslutades 21 september. Utöver den officiella säsongen förekommer spontant spel så länge det är snöfritt. Under året har det spelats vid 44 tillfällen. Totalt har det varit 861 spelare. RF-SISU Uppland, Grönadalensskolan och Slottsskolan samt Håbo kommun arrangerade fredagen 30 september idrottsdag. SPF Håbo och PRO Håbo lånade ut klot och undervisade under några timmar 86 elever i årskurs 8 och 9 i olika grupper som fick prova på att spela boule.

Yoga

Vi träffas i yogagruppen, som vanligt på torsdagar 08.30 – 09.50. Vi har haft nio tillfällen mellan 29/9 - 30/11 och som mest har vi varit 15 deltagare. Vårt mål med yogan är att förbättra vår styrka, smidighet och kroppsmedvetenhet. För att nå målen har vi till stor del tränat med mindfulnessyoga och poweryoga. Övningarna utförs stående, liggande och sittande. Stor vikt har lagts vid andning och avslappning. Passet avslutas alltid med avslappningsöv-

ningen "långa vilan" i ca 7 min.

Seniordans

Verksamhet på onsdagar mellan kl.10-12. Det är omkring 23 entusiastiska deltagare som träffats med start den 17 augusti.

Stavgång

Vi är 13 deltagare som har träffats på onsdagar. Vi möter upp vid tennishallen och går olika stigar uppe på åsenområdet. Vi går ca 6 km per tillfälle. Vi har vandrat till Granåsen och Ekilla samt varit vid Parnassen vid Hjälstaviken.

Skidåkning

Skidåkning har under vårterminen organiserats på Granåsen vid 5 tillfällen. Omkring 10 deltagare per tillfälle.

Bowling

Drygt ett 45-tal bowlare uppdelade på 4 grupper har träffats 35 tisdagar i Bowlroom för att träna/spela. Möjlighet till extraträning varje fredag em för de som så önskat (max 12 spelare) I år har medlemsantalet utökats med 10 nya medlemmar, större delen kvinnor. Vi har haft 2 lag (5-7 spelare/lag) med i Bowlrooms korpserie Måndagsligan, där SPF-Mix kom 4:a på våren och SPF1 2:a på hösten. I år blev det endast en höstmatch mot Mariehamnarna och 4 matcher mot PRO Håbo, med vinst i de 2 senaste matcherna, positiv trend på gång, vem vet. Vid årets förbundsmästerskap (FM) i Eslöv 13-15 okt deltog 7 av våra medlemmar och alla hamnade på den nedre halvan i resultatlistorna. Årets DM ställdes in.

Golf

Golfen startade på Sofielunds GK den 3 maj och pågick till 11 oktober. Antalet spelare har varit mycket litet i jämförelse med föregående år. Från att ha varierat mellan 4 till 11 spelare per tillfälle har det i år aldrig varit mer än 4 – 5

spelare under hela säsongen Vi presterade dock 110 starter denna säsong, 2 av våra spelare deltog dock i SPF:s Riksmästerskap med fina placeringar..

Bordtennis

Det är 4-6 personer som träffas en gång per vecka på Skeppsgården (Kajutan). Vi spelar onsdagar mellan 9-11.

Shuffleboard

Vi började spela shuffleboarden 6 september. Interna tävlingar har anordnats.

Rullstolspromenader

Dessa genomfördes varannan onsdag under hela hösten/vintern. Vi var mellan 10 – 15 medlemmar som träffades vid Västerhagsvägen och gick ut med de boende som för tillfället ville ut och rulla.

MEDLEMSKOMMITTÈN

Kommittén har två medlemssekreterare. Kommittén har medverkat vid föreningens månadsmöten under hösten och då särskilt tagit hand om de medlemmar som är nya och på möte för första gången. Välkomst- och informationsträffar har genomförts för nya medlemmar under våren och hösten. Kommittén har också ansvarat för registrering i och uppdatering av medlemsregistret.

MARKNADSKOMMITTÈN

Marknadskommittéen har genomfört 9 möten och 3 arrangemang under 2022.

Vi anordnade Konsertkarusellen den 31 jan som genomfördes i våra egna lokaler och riktades mot allmänheten och våra medlemmar.

Håbo festdag 27 augusti genomfördes med gott resultat vilket gjorde att ett antal nya medlemmar rekryterades.

Julmarknad genomfördes i centrum med förväntat resultat där vi kunde informera om vår verksamhet.

RESEKOMMITTÈN

Reseverksamheten har kommit igång på samma nivå som före pandemin. Resor som genomförts är Skultuna och Miniatur Sverige i april, Aida på operan i maj, Bodatomten och Alsike Kloster i juni, Höga Kusten 4 dagar i juni, traditionell Räk-kryssning i augusti, Skördfest Åland i september, Provence 8 dagar i september, besök Eons anläggning i Bro, Adventskonsert med julbordskryssning Cinderella i november, traditionell julkonsert i Konserthuset i december. Resekommittén arbetar nu med resor för 2023/24.

PROGRAMKOMMITTÈN

Under året har vi arrangerat sju Pub-kvällar och sju månadsmöten. Luciasoaren avslutade årets arrangemang på Skeppsgården vilken var mycket välbesökt.. Överskottet från arrangemanget skänktes till Lions club i Bålsta som tack för att Luciaföljet besökte oss. Under året har ca 1300 personer besökt oss under våra arrangemang.

MC-GÄNGET

Startade den 5 maj och avslutades den 6 oktober. Gruppen består av totalt 14 motorcyklister som träffas torsdagar klockan 10 vid Gamla järnvägsstationen för turer i Uppland, Västmanland och Sörmland. Har träffats under 22 veckor och avverkat 310 mil.

BRIDGE

Under verksamhetsåret 2022 har vi haft 18 speldagar på våren och 18 på hösten. Speltider: onsdagar 12.30 – 18, på Skeppsgården. Totalt har 1332 personer spelat, Antalet aktiva medlemmar i bridgeklubben är för närvarande 50 st. En datorgrupp som har hand om Bridgemate är gemensam med PRO. De utbildar nya personer att köra på Bridgemate..

Gruppen anordnade en bridgeresa till Finland med Viking-line den 19-20 maj. 33 personer deltog. Som alltid mycket uppskattat.

En vidareutbildning har hållits i bridge på måndagar. 7 personer deltog.

Vi har även haft sommarbridge under 12 tillfällen och med totalt 260 personer både från SPF och PRO. I snitt deltog 43 personer under varje tillfälle. Ett mycket uppskattat arrangemang

REDAKTIONSKOMMITTÈN

Vi har under året producerat nio nummer av Medlemsforum. Redaktionen har haft många möten och skapat en ny grafisk mall och utformning. Vi kommer att fortsätta arbetet med att utveckla Medlemsforum.

Bo Lundgren/ Ansvarig utgivare

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET HÅBO (KPR)

KPR består av 3 ledamöter från SPF Seniorerna i Håbo samt ledamöter från PRO Håbo, Bålsta finska förening och Anhörigföreningen. Verksamhetsperioden är 4 år och avslutas i december 2022. Rådet som arbetar enligt ett reglemente är remissinstans och underställt kommunstyrelsen.

Äldreboendet på Västerhagsvägen är nu inflyttat och klart.

Vad som skall hända med äldreboendet på Pomona är när detta skrivs inte beslutat. Delar av den yttre verksamheten såsom café, restaurang och underhållning är till viss del i gång. Korttidsplatser finns kvar på Plommonvägen 4 och 6. Platser på Iduns äldreboende i Enköping är fortfarande kontrakterade. Nytt boende är tänkt på Åsleden, men är för närvarande vilande.

Teknikgruppen för digitalisering har varit vilande under hela 2022.

KPR har under 2022 haft många extra möten både inom gruppen, och i kommunhuset med tjänstemän och politi-

ker.

CYKLING UTAN ÅLDER

Under 1 år har vi haft aktiviteten ”Cykling utan ålder”. Vi har en par-cykel. Den är numera placerad på Västerhagsvägens äldreboende. Under sommaren och hösten har vi erbjudit de boende på Västerhagsvägen en cykeltur samma förmiddag som rullstolspromenaderna har ägt rum. Vi har utbildat personer som vill köra cykeln (detta för att försäkring skall gälla), och vi tänker oss att utbilda fler i vår. Tanken är att den som har fått utbildningen även skall kunna använda sig av cykeln om någon nära anhörig vill komma ut på en tur.

TRYGGHETSRINGNINGEN

Under 2022 har trygghetsringningen fungerat väl. Det dagliga arbetet har fördelats mellan medlemmar i Håbo SPF. Det innebär att de som deltar i arbetet avlyssnar telefonsvararen var tionde vecka.

Den årliga kontrollen av brukarnas telefonnummer och kontaktuppgifter har gjorts.

Verksamheten annonseras fortlöpande i SPF:s Medlemsforum och PRO:s medlemstidning. Även på kommunens hemsida finns information om trygghetsringningen.

I samband med planeringsmöte firades att trygghetsringningen funnits i 30 år. Den arbetsfördelning som infördes 2019 är fortfarande aktuell.

HEMSIDAN

Syfte: Att rekrytera och behålla medlemmar och förmedla information om SPF.

SPF Seniorerna Håbos Verksamhetsplan för år 2023

SPF Seniorerna Håbo är en ideell parti-politiskt och religiöst obunden förening som ingår i SPF Seniorerna. Föreningens representanter ska aktivt medverka i Håbo kommuns pensionärsråd (KPR), Skeppsgårdens Gårdsråd och Intresseförening Pomona

Föreningens verksamhetsområden:

- information till medlemmar i frågor som berör dem,
- tillvarata medlemmarnas intressen i kommunen,
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna

Styrelsen ska arbeta för att föreningen ska bedriva så bra verksamheter som möjligt i samarbete med föreningens kommittéer och aktivitetsledare, bland annat genom att:

- Utge föreningens tidning, Medlemsforum, med 9 nummer under året, samt hålla hemsidan kontinuerligt uppdaterad.
- Tillsammans med Bålsta finska förening (BFF) och PRO Håbo samarbeta i ett väl fungerande Gårdsråd (samordnar underhållsarbeten och gemensamma aktiviteter på Skeppsgården inklusive caféet).
- Stödja Intresseföreningen Pomona och kräva verksamhet även vid Västerhagsvägen .
- Bevaka och påverka Håbo kommun via KPR i alla äldrefrågor inkluderande byggandet av bostäder anpassande till samtliga äldres behov .
- Ansvara för trygghetsringningen, vilken även icke-medlemmar kan anmäla sig till.
- Marknadsföra SPF Seniorerna Håbo på olika sätt, exempelvis genom att våra medlemstidningar, Senioren och Medlemsforum, ska finnas tillgängliga på bibliotek, vårdcentraler och hos de företag som sponsrar oss med annonser, förmåner m.m. Dessutom delta i olika aktiviteter

som Håbo Festdag, Julmarknad m.m. samt egna aktiviteter.

- Ordna trevliga och intressanta månadssträffar, PUB-aftnar och andra sammankomster.
- Studiecirkelar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Arrangera resor, konsert- och teaterbesök.
- Arrangera konsertkarusell i samarbete med Håbo kommun och Musik i Uppland.
- Rullstolspromenader för Västerhagsvägens äldreboende varannan vecka.
- Arrangera en aktivitet för funktionärerna.
- Arrangera budget- och planeringsmöten under året.
- Arrangera lunch för medlemmar som uppnått 85 år och äldre under 2023.

Styrelsen ska speciellt fokusera på följande områden under de närmsta åren:

- Intensifiera arbete för att minska ofrivillig ensamhet
- Engagera fler medlemmar att skriva i Medlemsforum.
- Engagera och rekrytera fler medlemmar
- Engagera fler medlemmar som funktionärer i olika verksamheter
- Utöka antalet annonsörer i Medlemsforum
- Att förutom hemsidan även använda sociala medier för informationsspridning.
- Att fortsatt stötta projektet "Cykling utan ålder", ett samarbetsprojekt mellan PRO, Bålsta finska förening och SPF Seniorerna Håbo med projektledare Yvonne Lindström.



Julkonserten i Stockholms Konserthus

Text och foto: Gert Lidö

Efter två års uppehåll på grund av pandemin var det åter möjligt att besöka Konserthusets traditionella julkonsert. I år var vi 59 SPFare som tog oss in till Stockholm. Vi anlände till Konserthuset i god tid före konserten och hann med att inta både kaffe eller ett glas vin.

Kvällens värd var Konserthusets chef, Stefan Forsberg. Han har varit värd nu några gånger och gör det på ett underhållande och bra sätt. Kvällens fyra sångare är välkända från olika genrer, musikal och opera.

Andreas Weise blev känd för TV-publiken efter programmet *Idol 2010*. Han har senare medverkat i *Let's Dance* och *Så ska det låta*. På senare år har han blivit känd för sin populära julmusik med låtar som *Before Christmas* och *Christmas Dream*, och med dessa är han även internationellt känd.

Malena Laszlo är utbildad musikalartist och har också medverkat i ett antal musikaler bland annat på Göta Lejon i *Miss Saigon* och *Sound of Music*. Hon har också gjort karriär inom talteatern i bland annat *Maria Stuart* på Dramaten. Hon har också haft huvudrollen som Sally Bowles i en tidigare uppsättning

av *Cabaret* på Dramaten.

Sopranen Frida Engström är knuten till Göteborgsoperan, där hon senast har spelat Micaëla i *Carmen*. Hon har tidigare framträtt vid Malmöoperan, Folkoperan och Wermlandsoperan.

Barytonen Jeremy Carpenter är sedan flera år knuten till Kungliga Operan i Stockholm. Vi har tidigare sett honom på Kungliga Operan som Danilo i *Glada Änkan* när vi var där med SPF. Han är engelsman och utbildad i London.

Ett välljudande inslag i en julkonsert är kören. Denna gång var det gospelkören *By Grace*, som var med. Den bestod av 21 sångare som sjöng vackert men de lyckades inte ge den klang och stämning som gavs för några år sedan med 200 sångare från olika stockholmskörer.

Programmet bestod av arton olika sånger, traditionella julsånger och andra som passade bra in i sammanhanget. Det blev extra känsligt när Frida Engström med handen på sin putande barnmage sjöng *Ave Maria*. Traditionsenligt ingick *O Helga Natt* som sjöngs av Jeremy Carpenter. Konserten avslutades med allsång ledd av Stefan Forsberg med Nu tändas tusen juleljus, vilket skapade en fin förkänsla av julstämning.



Bowlingavslutning med skoj, mat och priser

Text: Hans Renner

Foto: Gerd Abrahamsson o Hans Renner

Tisdagen den 13 december var bowlingsektionens medlemmar inbjudna till höstsäsongens avslutning med skojtävling, äta landgång och prisutdelningar. Till den traditionella skojtävlingen kom till slut 30 spelare till start och detta innebar att 15 ihoplottade par, som spelar 4 serier vardera placerades in i 3 omgångar. 5 par/omgång. I serie 1 o 2 spelar man vartannat slag och i serie 3 o 4 spelar man varannan ruta. Vinnarna är paret med högsta totalpoäng efter 4 serier.

Omgång 1 kom igång planenligt kl. 10.00.

Har man spelat färdigt/väntar på sin tur kan man ju alltid kolla hur det går för de spelande "motståndarparen"...

Efter avslut av omgång 3 vid 12.15 tiden var det så dags att sätta sig till bords och vänta på landgångarna, som Patric skapat i köket.

Efter att de jättegoda landgångarna "ätits upp" var det så dags för prisutdelningarna.

Vi började med att dela ut priserna till de tre bäst placerade spelarna i dam-



Damklassen: 2:a Gerd A 581p 1:a Lisbeth K 589 p 3:a Ingegerd E-E 569 p



Herrklassen: 2:a Ulf L 706 p 1:a Göran R 765p 3:a Ronnie L689 p

Stort GRATTIS till er alla 6 !!

Därefter var det dags för vinnarparen i den trevliga och ytterst spännande Skojtävlingen att mottaga sina priser. 1 poängs differens mellan 1:a o 2:a plats resp. 3:e o 4:e plats....Wow....



Vinnarparen: 2:a Hans R+Bengt B 661p, 1:a Johnny G+Ann-Mari L 662p, 3:a Anette L+ oland S 644p.

Sedan fick vi i ledningsgruppen mottaga varsin jättefin julgrupp (komponerad av Roland S), som tack för vårt arbete för sektionen under 2022 och Ann-Mari L erhöll en överrasknings-present från "våra damspelare", som tack för damkvällen med bowling, god mat o dryck.

Innan hemgång tackade jag å hela bowlingsektionens väg-



nar hallägaren Patric o hans personal för ett jättetrevligt bowlingår, som för vår del avslutades denna dag med ett perfekt arrangemang.

Som avslutning meddelade jag att vi 3 i ledningsgruppen fortsätter även nästa år och jag tackade samtidigt å ledningsgruppens vägnar för den fina blomgruppen var o en av oss tre erhölet. Vi startar nästa säsong den 10 januari.



Önskade samtidigt alla en God Jul o ett Gott Nytt År.





Lucia på Skeppsgården

Text & foto Bo Lundgren

13 december klockan åtta på morgonen, startade programkommitté med alla förberedelser för att cika 115 personer skulle få en trevlig förmiddag. Efter det att alla bord och stolar var placerade så dukades det med koppar och fat, kaffe och lussekatter med russin.

Vi halv tio började medlemmar från SPF och PRO strömma in i lokalen och snart var alla stolarna upptagna. I Hans Renners frånvaro önskade Håkan Jonsson oss välkomna och önskade oss en trevlig Luciaförmiddag.

Snart kunde vi höra luciasången på avstånd och vi fick även i år se Harry Löfstav i täten för luciatåget iklädd i sin gula Lionsväst. Håbos Lucia med tärnor och stjärngossar sjungande luciasången skred in i lokalen och klev upp på scenen. Ledarna Sofia Svensson och

Helena Jacobsén dirigerade kören med hjälp av Axel Karlsson som spelade på el piano.

Håbos Lucia, Linnea Westin sjöng solo och framförde juldikter. Vi fick hör många kända lucia- och julsånger från underbart välsjungande tärnor och två stjärngossar. Härligt med alla unga som vill och kan sjunga men också framträda på scen.

När Lucia återigen sjöng luciasången och skred ut till den väntande bussen så applåderades det hjärtligt och ljudligt som ett stort tack för en härlig musikstund.

Vi hoppas att få återse Håbo Lucia 13/12 2023.

*Håbos Lucia är ett samarbete mellan Bålsta Lions och Håbo kulturskola.



SKOTTLANDS NATUR, KULTUR OCH LANTLIV

3-10 SEPTEMBER 2023

ARLANDA-EDINBURGH



Pris: 18 850 kr/pers (del i dubbelrum, min 25 resenärer)

Höjdpunkter under resan:

- Stadsbesök i Edinburgh
- Whiskyprovning
- Vallhunduppvisning
- Glamis Slott
- Glenfinnanviadukten
- Loch Ness
- Besök på skotsk väveri & tunnbinderi
- Natursköna östkusten & Höglandets lantliv

I resans pris ingår:

- ◊ Direktflyg t/r Arlanda-Edinburgh
- ◊ Del i dubbelrum på 3* hotell, inkl frukost (enkelrumstillägg: 3650 kr)
- ◊ 4 middagar, 4 luncher, inkl vatten samt välkomstdryck (dag 1)
- ◊ Alla transporter och gruppaktiviteter enligt program
- ◊ Transfer Bålsta-Arlanda t/r
- ◊ Svensktalande reseledare Gloria Andersson, från Bålstabaserade resebyrån Experience Transylvania

Detaljerat program finns på SPF Håbos hemsida, under fliken ”Aktiviteter > Event > Resor”.

Om du har frågor, kontakta resebyrån: info@transylvania.se

Anmälan senast 15.02.2023,
hos Kerstin Adestedt
070 - 346 08 90
kerstin.adedstedt@gmail.com



Adventskonsert och julbordskryssning

Text: Kerstin och Lisbeth

Foto: Stanley Nilsson

Den 27 november som var en gråmulen första advent påbörjade ett gäng SPF resenärer

vår Adventsresa. Vi började dagen i en helt fylld Blå Hallen där vi lyssnade till en mycket vacker och annorlunda Adventskonsert.

Därefter väntade bussen utanför, smart parkerad och inte som nästan alla de andra bussarna intryckta på parkeringen.

Detta medförde att vi snabbt var nere på Terminalen och kunde hämta ut våra hyttnycklar och matkuponger.

Ombord på båten avnjöt vi julbordet med god mat och trevlig samvaro.

Kvällen förflöt lugnt, underhållning erbjöds och några nötte skorna på dansgolvet.

Måndagen (som kändes som söndag) fortsatte som tidigare med trevlig samvaro, taxfreeinköp med mera.

Åter i Bålsta var alla trötta och nöjda med vår Adventsresa.





Boule året runt i Skokloster

I Bygdegården, Skokloster spelar vi boule året runt!

Som det så fint står i definitionen ägnar man sig åt boule företrädesvis på hårt grusunderlag. Utövandet begränsas således till sommaren samt några vår- och höstdagar. När det inte regnar, vill säga.

Normalt finns det två anledningar att spela boule: 1) Att tävla 2) Att umgås. För det mesta handlar det om både och samtidigt.

Sommar, tävling och umgänge är förstås ett nära nog oslagbart koncept för oss pensionärer, men spelar man boule i Skokloster får man mer än så - nämligen spel och umgänge året runt!

I och för sig är det där med att tävla inte särskilt högt prioriterat. Och vi håller inte särskilt hårt på regelverket. I ärlighetens namn brukar fikapausen mellan omgång ett och två vara det mest eftersträvarsvärda. Men vi har roligt!

Gårdsplanen utanför bygdegården fungerar som boulebana med några orange plastkoner som banmarkering. Fast vi har riktiga stålkulor. Under vintern rullar vi ut en grön matta på golvet inne i bygdegården och spelar med lätta, färgglada plastklot. Det blir en lite anorlunda sport inomhus ska erkännas, men det är minst lika roligt för det. Och nästan svårare faktiskt.

Nu är det så, att ålder och krämpor fått

deltagarlistan att krympa, varför verksamheten behöver nytt liv. Och med tanke på det växande antalet SPF:are i Skokloster så torde det vara högst rimligt.

Vi håller på varje tisdag mellan 10.00 och ca 11.30 året runt med få men berättigade undantag. Det är bara att komma.



Saxat ur wikipedia:

Boule eller pétanque, som är en variant av flera olika boulespel, är ett spel och en sport, som spelas genom att kulor av stål kastas mot en liten tråkula, kallad "lille". Det moderna spelet har sitt ursprung i Frankrike. Ordet boule är egentligen det franska ordet för klot. I Frankrike och de flesta andra länder benämns spelet pétanque. Oftast spelar man på hårt grusunderlag. Gräsmattor och sandstränder är mindre lämpliga för boule. Kloten är oftast av stål och har en tillåten diameter mellan 70,5 mm - 80 mm och har en tillåten vikt på mellan 650 g - 800 g. Det finns både "hårda" och "mjuka" klot.

Få stöd med 112-appen på Träffpunkten

SOS Alarm tar skapat en 112-app som ökar din trygghet. Vi på Träffpunkt Pomona kan hjälpa dig om du behöver extra stöd med nedladdning eller användning av appen. Du är välkommen att boka en tid för att få hjälp genom att kontakta någon av våra aktivitetsledare (Annette Wernblom och Karin Fernström). Du hittar våra kontaktuppgifter här nedan. Appen finns tillgänglig för alla som bor eller vistas i Sverige och är helt kostnadsfri.

Har du ingen egen telefon är du också välkommen att kontakta oss aktivitetsledare för att höra vilka alternativ som finns.

Annette Wernblom, aktivitetsledare
Telefon: 0171-528 91 eller 072-202 57 87
E-post: annette.wernblom@habo.se

Karin Fernström, aktivitetsledare
Telefon: 0171-538 84 eller 070-373 85 52
E-post: karin.fernstrom@habo.se

Mer information om Träffpunkt Pomona finns på habo.se/traffpunkten

Hur laddar jag ner appen?

Programmen du kan använda på din smarta telefon kommer i form av ”appar” som du laddar ner till telefonen från App Store (iPhone) eller Google Play (Android). Dessa verktyg är redan förinstallerade på din mobiltelefon. Följ de här stegen för att ladda ner appen:

1. Klicka på symbolen för App Store alternativt Google Play i din telefon.
2. I nedre högra hörnet finns symbolen för ”Sök”. Klicka på den eller sökfältet längst upp om du har Google Play.
3. Skriv namnet på den app du vill ladda ner. Vet du inte vad den heter finns det flera kategorier att bläddra i.
4. När du hittat appen du vill ha, tryck på hämta/installera.
5. Du kommer eventuellt behöva logga in med ditt Apple-ID alternativt till Google Play. Nu laddas appen ner!

Läs mer

Du hittar mer och uppdaterad information om 112-appen på sosalarm.se/112appen



Nu har vi cirkelledare i Spanska

Jag har hittat en cirkelledare i Spanska. Kommer att vara på torsdagar varje vecka.

Skicka in en intresseanmälan till Åsa Öman 070-212 21 27 asa.oman@mail.bktv.se

Funderat på att testa Padel??



lighet att hos Bålsta Padelclub under ledning av tränaren Emil Vidström gratis testa hur det är att spela padel.

Anmälan om deltagande senast 3 februari (även email) till Hans Renner 070 7503237, hans.renner@mail.bktv.se

Nu har du chansen! Onsdagen den 8 februari mellan kl 10-12 finns det möj-



Litteraturcirkeln våren 2023!

1 februari, 15 februari, 1 mars, 15 mars, 29 mars, 12 april, 26 april, 10 maj mellan kl 10.15 och kl 12.30 i Skeppsgården. Det är bara att komma. Välkommen!



Kulturarrangemang i samarbete med

Skydda dig mot bedrägeri

När du blir oväntat kontaktad av någon du inte känner:



Lägg på luren

Om du är misstänksam – lägg på. Ju tidigare du avbryter samtalet desto större chans har du att sätta stopp för bedragaren.



Logga inte in

Använd inte din bankdosa eller ditt bank-id.

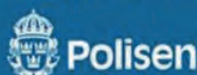


Lämna inte ut siffror

Till exempel koder från din bankdosa eller betalkort.

Om du drabbas:

Kontakta din bank direkt. Polisnämnd och ta stöd av människor i din närhet. Ring 112 vid pågående brott. Ring 114 14 om det inte är akut.



Förbered dig!

Vad ska du säga om någon ringer och vill att du ska logga in eller lämna ut siffror? Till exempel: "Jag har inte bank-id" eller "Jag vill inte".

Skriv ner det här:

.....
.....

Bedragarnas knep

- Stress är bedragarnas bästa verktyg – de kan få dig att tro att du håller på att förlora dina pengar eller att en anhörig råkat illa ut.
- De som ringer kan vara andra än de utger sig för – även om de verkar trovärdiga och har personlig information om dig.
- Det går inte att se eller höra att de är bedragare.
- Följ därför våra råd – även när du egentligen inte är misstänksam.
- Seriösa företag, myndigheter och organisationer tar aldrig kontakt och ber dig att logga in på bankdosa eller lämna ut siffror.
- Du har ingen skyldighet att vara artig när någon ringer – bedragaren kan använda det mot dig.



Samordnare för studiecirkelar:

Åsa Öman, tel 070-212 21 27
Mail: asa.oman@mail.bktv.se

Samordnare för fysiska aktiviteter:

Maja Andersson, 073-745 64 48
Mail: majaandost@hotmail.com



Friskvårdskommitténs aktiviteter under 2023

Kontrollera med den ansvariga innan angiven start att aktiviteten verkligen kommer att genomföras.



Studieförbundet
Vuxenskolan

Studiecirkelar

Dag och tid

Anmälan

Odlå på liten yta
Robin Welch

Anmäl intresse

070 - 728 79 13

DNA i släktforskningen
Gert Lidö

8.00 -12.30 30/1 13/2 27/2 13/3
27/3 8/5 Briggen
24/4 Jollen

070 - 553 34 12

Öppen texttyding
S-E Svensson, Isa Bremark,
Eva Lidö
Vi tittar på gamla texter

23/1 6/2 20/2 6/3 20/3 3/4 17/4
15/5 Kl: 8.00 -12.30 Jollen

0171- 467268

Makramé
Ella Andersson

24/1 31/1 7/2 14/2 21/2 28/2 kl.
9.30-12.30 Piken

070 - 440 06 36

Italienska
Lillemor Ring
lillemor.e.ring@telia.com

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 23/5 kl 12.30 - 14.45
Briggen

070 - 295 12 73

Franska
Lillemor Ring
lillemor.e.ring@telia.com

10/1 24/1 7/2 21/2 7/3 21/3 4/4
18/4 2/5 16/5 kl 12.30 -14.45 Briggen

070 - 295 12 73

Eva Fogelberg

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 23/5 12.30-14.45
Bryggan

0171-50661

Spanska

Torsdagar varje vecka

Anmäl intresse till:
Åsa Öman
070 -212 21 27

Snacka om nyheter
Bibbi Lundgren

9/1 23/1 6/2 20/2 6/3 20/3 3/4
17/4 8/5 22/5 kl 12.30 - 14.45
Briggen

0171 - 59412

Historia
Alvar Harell

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 23/5 kl.10.15-12.30
Bryggan

070 - 617 70 71

Vardagsjuridik

Intressanmälan till Åsa Öman

070 - 212 21 27

Studiecirklar

Litteratur

Edin/ Fogelberg/ Hammar

Dag och tid

1/2 15/2 1/3 15/3 29/3 12/4 26/4
10/5 Bryggan kl. 10.15 -12.30

Anmälan

070 -789 09 70

Redaktionscirkeln

Bo Lundgren

Tisdagar 14.30 28/2 28/3 2/5 25/7
29/8 26/9 31/10 28/11 Piken

0171-59412

Släktforskning

Sven-Erik Svensson

Grupp 1, 3, 5 : Kl: 8.30, 11.30 resp
14.30 varannan fredag ojämna veckor
20/1- 26/5
Grupp 2 och 4: Kl: 8.30 resp 11.30
Varannan fredag jämna veckor 13/1-
19/5 Jollen

070- 733 24 89

Goda och lättlagade måltider

Gert- Inge Öman

Torsdagar 23/2 16/3 23/3 30/3
20/4 Kl: 17-21

070-9315991

Våra fordon,
gamla som nya
Bengt Olof Olsson,
bolov.ol@telia.com

31/1 28/2 28/3 25/4 23/5 Piken
Kl 12.30 - 14.45

070-566 50 90

Knyppling

Ella Andersson

18/1 1/2 15/2 1/3 15/3 29/3 12/4
26/4 9-12 Briggen 8.30- 12.30

070 - 440 06 36

Hantverk

Helena Löfgren

27/1 – 28/4 Alla fredagar utom lång-
fredag Piken 9.30 - 12.30

073 - 8755776

Män i köket "på egen hand"

Bo Lundgren

Varannan onsdag 18/1 8/2 1/3
22/3 12/4 3/5 24/5
Köket och caféet Kl 17-21

0171 - 59412

Busk- och
trädbeskärning
Robin Welch

Hösten 2023

070 - 728 79 13

Vi spelar gitarr

Bo Lundgren

9/1 – 29/5 Alla måndagar Ekan
kl 12.30 - 14.45

0171 - 59412

"Vårt enda liv"

Bok av Martin Hägglund
Sven-Eric Svensson

17/1 31/1 14/2 28/2 14/3 28/3
11/4 25/4 9/5 Kl. 12.30-17.00 Ekan

070 - 733 24 89

Surfplatta och telefon i vardagen

Lennart Carlsson

17/1 24/1 31/1 7/2 14/2
Jollen 14.45 -17.00

070 - 569 75 74

Skriv om ditt liv

Ann-Marie Alskog

9/12 13/1 3/2 24/2 17/3 Briggen
12.30-14.45

072-588 21 44

Övrigt

Bridge

Staffan Wöhrne

18/1 – 17/5
Nybörjare Måndagar 9/1 – 29/5 Kl.
10.15-12.30 Kajutan

070 - 287 22 50

Bridge försättning

Berth Lundström
macata.berth@bktv.nu

Måndagar 9/1- 29/5 Kl. 12.30-14.45

073 - 991 46 25

Fysiska aktiviteter	Dag och tid	Anmälan
Bowling 120 kr/gång 10-kort 95 kr/gång Hans Renner	10/1 - 23/5 tisdagar grupp 1 9.40 grupp 2 11.00 grupp 3 12.20 grupp 4 13.40	070 - 750 32 37
Bowling nybörjare Hans Renner	Anmäl intresse	070 - 750 32 37
Boule Gipsvägen Erik Lindström	11 april - 15 september, tisdagar och fredagar kl 10.00	073 - 315 36 73
Boule Skokloster Bygdegården Björn Öhlén	Tisdagar kl 10.00	070 - 413 72 46
Bordtennis Karl-Åke Palm	11/1 - 10/5 varje onsdag	076 - 186 56 25
Rullstolspromenader Peje Josefsson	Onsdagar udda veckor kl 10.30	070 - 548 80 20
Senioryoga Svea Sahlén	26/1 - 27/4 torsdagar 8.30 - 9.45	073 - 632 85 61
Seniordans Hilkka Loimi	Onsdagar med start 25/1 8.00 - 12.30 SPF/PRO	
Skidåkning Kenneth Eriksson	Januari 2023 tisdagar kl. 10-11 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2 och 28/2	070 - 563 61 98 0171 - 50661
Konst- och stads- vandring Ann-Christin Edin och Eva Fogelberg	Återkommer	070 -789 09 70 070 - 246 09 43
Stavgång Solveig Fredriksson	Onsdagar kl 9.00 8/2 - 31/5. Vid tennishallen	070 - 246 09 43
Shuffleboard Britt-Marie och Per-Olof Petersson	Helgfria tisdagar 10/1 - 23/5 17.30 -20.00 Klipper Avslutning 30/5	073 - 995 31 96
Cykling utan ålder Yvonne o Calle Lindström	Onsdagar udda veckor 10.30	070 - 583 69 17 070 - 280 44 22
Natur- och kultur- vandringar Eva Johnson	Se separata annonser	070 - 441 88 03

Skeppsgården



Adress Skeppsvägen 20, 746 32 Bålsta.

Telefon 0171-557 47 eller E-post, spfhabo@spant.se

Expeditionen är öppen tisdag, onsdag, torsdag klockan 10.00–12.00.

